

2013

1月

市民カレンダー

元旦	1火	◎第36回ふくの元旦マラソン 7:00スタート 福野体育館 ◎第36回福光元旦マラソン 10:30スタート 福光体育館 ◎第32回北野元旦マラソン 11:00スタート 北野天満宮(城端地域) ◎ヘリオス元旦コンサート2013 14:00～ 福野文化創造センター
	2水	
	3木	
	4金	◎官公庁執務始め
	5土	◎平成25年南砺市消防出初式 9:30～ 福野体育館 ※初放水(裸放水)は9:45～。
	6日	
	7月	◎行政・人権・心配ごと・家庭児童相談 13:30～16:00 井波行政センター
	8火	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎年金相談 10:00～15:00 城端行政センター ◎不動産無料相談会 13:00～16:00 砺波市職業能力開発センター
	9水	
	10木	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」
	11金	
	12土	◎南砺の地域医療を守り育てる会 13:30～ ア・ミュー ホール ◎住宅相談 13:00～17:00 コミュニティプラザアスモ2F「ほっとステーション」 ◎住宅相談 13:30～17:00 ショッピング「ア・ミュー」
成人の日	13日	◎平成25年南砺市成人式 10:00～ 市内8地域 ◎住宅相談 13:30～17:00 福光公民館
	14月	◎利賀の初午 8:30～ 利賀村上村地区
振替休日	15火	◎行政・人権・心配ごと・障がい者相談 13:30～16:00 城端老人福祉センター「美山荘」 ◎心配ごと相談 13:30～16:00 井波行政センター ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 砺波サナトリウム福井病院 ※要予約(☎③7715)。 ◎法律相談 13:30～15:30 市社会福祉協議会本所 ※要予約(☎④2941) ◎長時間労働者への面接指導 19:00～20:00 砺波医師会 ※要予約(☎③7715)

16水	
17木	◎ひきこもり相談 13:30～(個別)、14:45～(家族)砺波厚生センター ※要予約(☎④3512)
18金	
19土	◎ヘリオスアットホーム つるとかめ(民謡) 19:30～ 福野文化創造センター
20日	◎毎月「20日」は犯罪抑止の日 ～地域の安全は地域の力で!～
21月	◎にこにこ相談会(砺波地区教育相談) 13:30～16:30 小矢部市総合保健福祉センター ※要予約(☎④2012)。
22火	◎心配ごと相談 13:30～16:00 福光庁舎別館 ◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 松岡病院 ※要予約(☎③7715)。
23水	
24木	◎行政・人権・心配ごと相談 13:30～16:00 福野老人福祉センター「さつき荘」 ◎心の健康相談 13:30～16:00 福光保健センター ※要予約(☎④1767)。 ◎年金相談 10:00～15:00 福光行政センター
25金	◎広報なんと2月号発行・配布物配布日
26土	
27日	福野・井波・城端・福光の4庁舎は、 毎週火曜日午後7時まで開庁! なお、1月中は8日、15日、22日、29日です。 お仕事帰り気軽にご利用ください!
28月	
29火	◎メンタルヘルス(心の健康相談) 9:00～17:00 小矢部大家病院 ※要予約(☎③7715)。
30水	
31木	

◎各庁舎・行政センター年末年始休業期間 12月29日(土)～1月3日(木)

1月 図書館 休館日

●印は休館日です

上平・利賀・井口 図書サービスコーナー

業務時間 平日8:30～17:15

中央図書館(福光)

開館時間 9:30～18:00  
(土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

福野図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日・祝日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

平図書館

開館時間 9:30～17:00

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

井波図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

城端図書館

開館時間 9:30～18:00  
(土・日 9:30～17:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2013

# 健康 1月 カレンダー

## 問い合わせ

- 予防接種・母子・歯科健診に関して…  
福光保健センター ☎ 52-1767 ☎ 52-6511
- 成人の健康診査や相談に関して…  
健康課 保健係(井波庁舎) ☎ 23-2027 ☎ 82-4657
- 平・上平・利賀地域の連絡先…  
平保健センター ☎ 66-8026 ☎ 66-8027

■離乳食教室、むし歯予防教室、予防接種は個人通知をしませんので、毎月の「市民健康カレンダー」を見て会場へお越しください。

■対象地域の会場で受診できないときは、事前に連絡してください。

## 乳幼児の健康・育児相談

すこやかに育てるために

項目/対象地域	対象者	実施日	受付時間	会場	持ち物
3か月児健診	全地域 平成24年9月1日生~17日生 平成24年9月18日生~30日生	10日(木) 23日(水)	13:30~14:00	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 バスタオル・問診票
5か月児離乳食教室	全地域 平成24年7月1日生~15日生 平成24年7月16日生~31日生	11日(金)	9:30~ 9:50 9:50~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル
8か月児離乳食教室	全地域 平成24年5月1日生~15日生 平成24年5月16日生~31日生	25日(金)	9:30~ 9:50 9:50~10:10	福光保健センター	母子健康手帳・相談票 なんとすこやかファイル らくらく離乳食ガイドブック 仕上げ用歯ブラシ
1歳6か月児健診	井波・井口 福野・利賀 平成23年5月20日生~ 平成23年7月14日生	16日(水)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円 なんとすこやかファイル
3歳6か月児健診	福光・城端 平・上平 井波・井口 福野・利賀 平成21年6月6日生~ 8月9日生 平成21年6月20日生~ 7月31日生	9日(水) 30日(水)	12:45~13:15 12:45~13:15	福光保健センター 南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
1歳児むし歯予防教室	全地域 平成23年12月生、 平成24年1月生	31日(木)	13:00~13:20	南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 なんとすこやかファイル
2歳児・2歳6か月児 3歳児フッ化物塗布	城端・福光 福野・井波 井口 2歳児(H22年12月生) 2歳6か月児(H22年6月生) 3歳児(H21年12月生) 2歳児(H22年12月生) 2歳6か月児(H22年6月生) 3歳児(H21年12月生)	17日(木) 24日(木)	13:00~13:30 13:00~13:30	福光保健センター 南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	母子健康手帳 歯ブラシ・タオル等 フッ化物塗布希望書 負担金200円
乳幼児発育相談 ※要予約	全地域 乳幼児	8日(火) 22日(火)	9:00~10:00	福光保健センター	母子健康手帳

## 健康相談

健康を守るために ※どなたでもお気軽にご相談ください。(要予約)

項目	対象地域	実施日(毎週)	受付時間	会場	持ち物
乳幼児から高齢者の 健康・栄養相談	城端	月	9:30~11:30	城端保健センター	健康手帳 ※要予約です
	井波	水		井波保健センター	
	福野	金		南砺家庭・地域医療センター(健診会場)	
	福光	火・木		福光保健センター	
	平	金	平保健センター		
	井口	予約日	予約指定時間	井口行政センター	
	上平			上平行政センター	
利賀			利賀行政センター		
心の健康相談 (対応:精神科医師)	全地域	24日(木)	13:30~16:00	福光保健センター	※要予約です

## 各種検診

早期発見が決め手です。

### ○個別検診(医療機関にて検診)

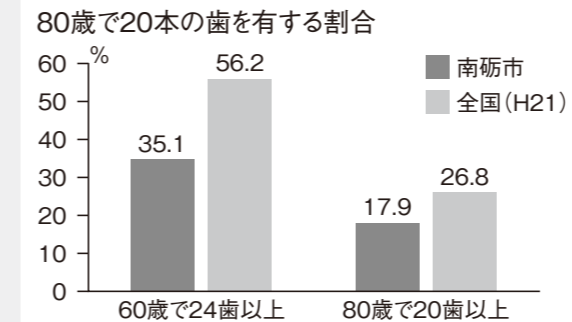
項目	対象者	受付時間	会場	持ち物	
がん検診	胃がん (40歳以上の方)	国保加入者、またはがん検診を受ける機会のない方	H25年2月28日まで 診療時間帯	南砺市指定医療機関	施設検診受診券(保健係・保健センターで発行)
	子宮がん(頸・体部) (20歳以上の方)	※要予約	H25年3月30日まで 診察時間帯	指定医療機関 (県内婦人科)	負担金
	乳がん (40歳以上の方)	※要予約	H25年3月29日まで 診療時間帯	南砺市民病院 公立南砺中央病院	子宮・乳がん検診クーポン券(該当者)

## ◎かかりつけ歯科医を持ちましょう ~歯は予防の時代です!~

むし歯や歯周病の症状(例:痛みや出血等)が出てから、歯科医院を受診していませんか?  
歯も身体の一部です。歯の喪失を防ぐためには、1年に1回歯科検診を受け、むし歯や歯周病等を早期に発見し、治療するようにしましょう。  
今や人生80年。年を重ねても、自分の歯で食事や会話を楽しみたいものですね。

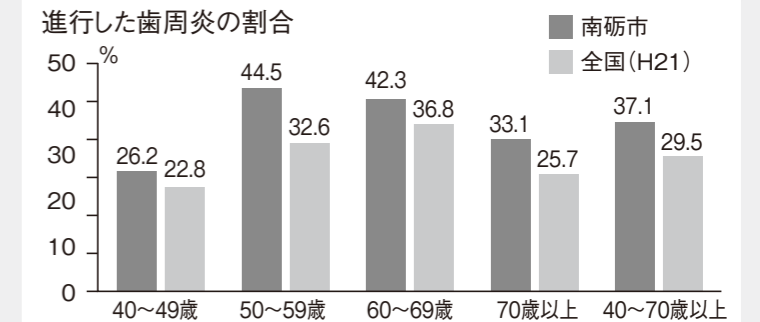


- ①80歳で自分の歯が20本以上ある人は、5.5人に1人。
- ②進行した歯周炎を有する人が50歳代で、2.2人に1人。



60歳代399人の内、自分の歯が24本以上ある方は140人(35.1%)で、80歳代252人の内、自分の歯が20本以上ある方は45人(17.9%)で、全国平均より低い状況でした。

\*国の基準では、60歳を55~64歳、80歳を75~84歳と示しています。  
\*南砺市: H24年南砺市健康づくり調査  
全 国: H21国民健康・栄養調査



進行した歯周炎とは、調査において「歯ぐきが下がった」「歯ぐきから膿が出る」「歯がグラグラする」「歯周病の治療中」のいずれかに回答した人をいいます。南砺市の40~89歳(1,282人)の内、475人(37.1%)が歯周炎に該当し、全国平均と比べて高い状況でした。

\*南砺市: H24年南砺市健康づくり調査  
全 国: H21国民健康・栄養調査



## こうこうしっかん 「口腔疾患検診」で生活習慣病予防を! 「妊婦歯科健診」で元気なお子さんを!

歯周病はメタボリックシンドロームや糖尿病といった病気と深く関係しています。また、妊娠中は歯周病やむし歯になりやすく、重度の歯周病は早産や低体重児出産の原因の一つと言われています。

健診対象者でまだ健診を受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

お問い合わせ  
福光保健センター ☎ 52-1767

	口腔疾患検診 (実施期間: 2月末まで)	妊婦歯科健診
①対象者	今年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳を迎えられる方	妊娠初期から中期頃までの妊婦の方
②持ち物	受診券(5月末に送付済み)、健康手帳(お持ちの方)、健康保険証	受診券(母子健康手帳交付時にお渡ししています)、母子健康手帳、健康保険証
③費用	無 料 (但し、その他の検査・処置・治療を行なった場合には、医療保険適用になります。)	
⑤受診機関	市内指定歯科医療機関【要予約】	

受診券をお持ちでない方など詳細については左記までお問い合わせください。